

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## برنامه ریزی درسی



مؤلف

الهام مختاری محمدی

انتشارات چتر دانش

سرشناسه	: مختاری محمدی، الهام، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه‌ریزی درسی / مولف الهام مختاری محمدی؛ [به سفارش] موسسه آموزش عالی آزاد چتر دانش.
مشخصات نشر	: تهران: چتر دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۰-۱۱۰-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	: چاپ قبلی: چتر دانش، ۱۳۹۳ (۹۸ ص).
موضوع	: برنامه‌ریزی درسی
موضوع	: Lesson planning
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
موضوع	: Academic achievement -- Planning
شناسه افزوده	: موسسه آموزش عالی آزاد چتر دانش
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ب۴۳۷۵/م۱۵/۱۵/۲۸۰۶ LB
رده بندی دیویی	: ۳۷۵/۰۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۸۲۲۳۲

نام کتاب	: برنامه ریزی درسی
ناشر	: چتر دانش
مؤلف	: الهام مختاری محمدی
نوبت و سال چاپ	: دوم- ۱۴۰۱
شمارگان	: ۵۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۰-۱۱۰-۳
قیمت	: ۵۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۳  
تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۹۲۳۲۷ - تلفن فروشگاه کتاب: ۶۶۴۸۹۰۵۹  
پست الکترونیک: nashr.chatr@gmail.com  
کلیه حقوق برای مؤلف و ناشر محفوظ است.

# فهرست

۶	فصل اول
۶	مقدمه
۱۱	تنظیم منحنی فعالیت شخصی
۱۲	مزایای شرکت در آزمون‌های آزمایشی چتر دانش
۱۳	اهداف آزمون‌های آزمایشی مؤسسه‌ی چتر دانش
۱۵	از کجا شروع کنیم؟
۱۷	روش‌های تست‌زنی
۱۸	ترتیب پاسخگویی در دفترچه‌ی آزمون
۱۹	روش مطالعه‌ی عمیق دروس
۲۱	راه‌های تقویت تمرکز حواس
۲۶	سرگرد هنگام مطالعه
۲۸	یادداشت برداری
۳۰	خط‌کشیدن زیر نکات مهم
۳۱	مهارت مرور

## فصل دوم ..... ۳۲

آیین دادرسی مدنی ..... ۳۳

حقوق مدنی ..... ۳۶

حقوق تجارت ..... ۳۸

آیین دادرسی کیفری ..... ۴۰

حقوق جزا ..... ۴۳

اصول فقه ..... ۴۵

نحوه‌ی تکمیل جدول هفتگی ..... ۴۸

## منابع ..... ۹۳

## سخن ناشر

رشته‌ی حقوق با تمام شاخه‌ها و گرایش‌هایش، به‌منزله‌ی یکی از پرطرفدارترین رشته‌های دانشگاهی کشور، تعداد فراوانی از دانشجویان علوم انسانی را به‌خود جلب کرده است؛ دانشجویانی که پس از تحصیل، وارد عرصه‌ی خدمت شده و در مناصب و جایگاه‌های گوناگون به ایفای وظیفه مشغول می‌شوند.

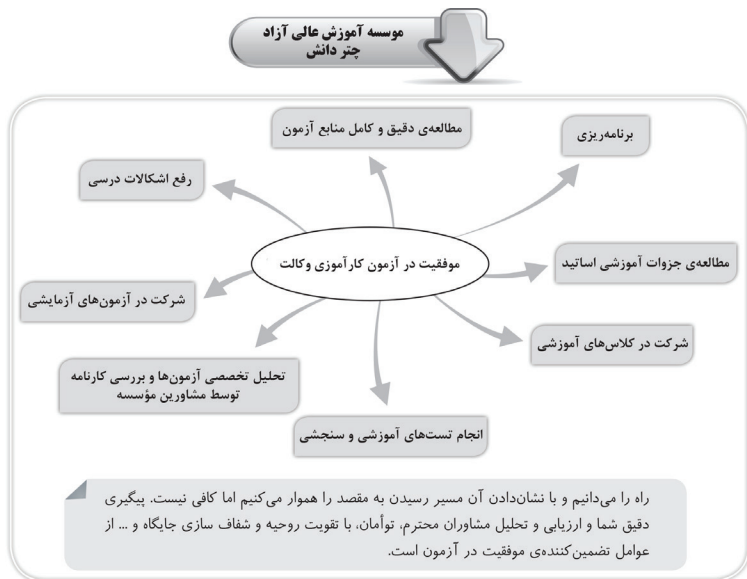
منابعی که در دانشکده‌های حقوق، مبنای کار قرار گرفته و تحصیل دانشجویان بر مدار آن‌ها قرار دارد، در واقع، مجموعه‌ی کتب و جزواتی هستند که طی سالیان متمادی چنان‌که باید تغییر نیافته و خود را با تحولات و نیازهای زمانه هماهنگ نکرده‌اند.

این، درحالی است که نیاز مبرم دانش‌پژوهان به مجموعه‌های پربار و سودمند، امری انکارناپذیر است. به‌این‌ترتیب، ضرورت تدوین کتب غنی و ارزشمند برای رفع نیازهای علمی دانشجویان رشته‌ی حقوق و نیز رشته‌های متأثر از آن، باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد؛ کتاب‌هایی که روزآمدی محتوای آنها از یک سو و تناسب آنها با نیاز دانش‌پژوهان از سوی دیگر، مورد توجه و لحاظ ناشر و نویسنده، قرار گرفته باشد.

**مؤسسه‌ی آموزش عالی آزاد چتردانش**، در مقام مؤسسه‌ای پیشگام در امر نشر کتب آموزشی روزآمد و غنی، توانسته است گام‌های مؤثری در همراهی با دانشجویان رشته‌ی حقوق بردارد. این مؤسسه افتخار دارد که با بهره‌مندی از تجربیات فراوان خود و با رصد دقیق نیازهای علمی دانشجویان، به تولید آثاری همت گمارد که مهم‌ترین دستاورد آن‌ها، تسهیل آموزش و تسریع یادگیری پژوهندگان باشد. انتشارات چتر دانش امیدوار است با ارائه‌ی خدمات درخشان، شایستگی‌های خود را در این حوزه‌ی علمی بیش از پیش به منصه‌ی ظهور برساند.

**فرزاد دانشور**

**مدیر مسئول انتشارات چتر دانش**



## فصل اول

### مقدمه

«اگر زندگی را دوست دارید، وقت تلف نکنید. چرا که زندگی از وقت ساخته شده است.»

(بنجامین فرانکلین)

زمان با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار داریم. سرمایه‌ی وقت باید با دقت و احتیاط استفاده شود؛ زیرا در دنیای امروز وجود خواسته‌ها و دل‌مشغولی‌های فراوان اطراف‌مان، فرصت‌های بسیاری را از ما می‌گیرند؛ لذا رسیدن به تمام خواسته‌ها برای ما امری محال است و باید آنها را بر اساس اهمیت طبقه‌بندی کنیم؛ مجبوریم و باید مدتی از عده‌ای از آنها چشم پوشیده و یا دست کم تا مدتی کوتاه از آنها چشم پوشی کنیم. اینجاست که مدیریت زمان چهره نموده و به تبع آن، لزوم برنامه‌ریزی صحیح و دقیق احساس می‌شود.

پس بیاید عزم خود را جزم کرده و در این دوره‌ی زمانی پیوسته بر هدف خود که همان قبولی در آزمون وکالت، است تمرکز کنید. برای اوقات خود برنامه‌ریزی کرده و فعالیت‌هایتان را ساماندهی نمایید و استعدادها و توانایی خود را به‌گونه‌ای متمرکز کنید تا به بالاترین بازدهی فردی برسید.

سعی کنید به کارهایی نپردازید که به شما کمکی نمی‌کنند و برای شما بازگشت انرژی چندانی نخواهند داشت. و اگر زمان کافی برای انجام دادن کارهایی که به آزمون موبوط می‌شود ندارید، باید تصمیم بگیرید که دل‌مشغولی‌های فرعی را به بخش پایانی فهرست کارهایتان سوق دهید و اجابت آنها را به بعد موکول کنید. برای این منظور ضرب‌الاجل‌هایی را برای بودجه‌بندی دروس تعیین کرده و به آن پایبند باشید. ضرب‌الاجل‌ها، شما را وادار می‌کنند تا سخت‌تر و کارآمدتر به مطالعه مشغول شوید و انگیزه‌ی به پایان رساندن مطالعه‌ی مباحث را طبق برنامه دقیق در خود تقویت کنید.

این کتاب درباره مدیریت زمان به منظور موفقیت در آزمون وکالت تهیه شده است. نگارنده هرچه درباره‌ی افرادی که در این آزمون موفق شده‌اند بیشتر دقیق شده، دریافته است که همه‌ی آنها یک وجه مشترک دارند: **آنها ارزش بسیار زیادی برای وقت خود قائل بوده‌اند و در این مرحله کاملاً توجه خود را به هدف معطوف کرده و هیچ‌گاه آن را فراموش نکرده‌اند.** به‌طور روزمره مباحث درسی را به مراحل کوچک تقسیم و با جدیت همیشگی و منظم با انگیزه و تلاش فراوان به هدفشان جامه‌ی عمل پوشانده‌اند.

مساله‌ی مهم دیگر این است که وقتی شما قوانین مدیریت زمان را رعایت می‌کنید، به دستاوردهای چشمگیر دیگری در تمام بخش‌های زندگی می‌رسید؛ زیرا عادت به تکمیل کارها و به پایان رساندن کاری که شروع کرده‌اید، بخش اصلی شخصیت‌سازی است و شما نمی‌توانید یک شخص کامل و کارآمد را تصور کنید که قادر نباشد آنچه را شروع کرده به پایان برساند و تقویت این رفتار، راه رسیدن به موفقیت در بلند مدت است.

امید است که صرف‌نظر از نتیجه‌ای که در این آزمون به دست می‌آید بتوانید با تسلط بر وقت خود، برآینده‌ی خود نیز کنترل کامل داشته و با تسلط بر این مهارت، مدیریت زمان را الگوی اصلی برای کلیه‌ی عادات کاری خود قرار دهید.

### اهمیت برنامه‌ریزی

۱- برنامه‌ریزی، استفاده‌ی هوشمندانه از وقتی است که شما در اختیار دارید؛ زیرا مطالعه به همراه یک برنامه‌ی طبقه‌بندی‌شده به شما جهت می‌دهد و این فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بدانید به چه هدفی می‌خواهید برسید و چگونه باید به آن برسید. بدون برنامه‌ریزی، جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تأثیر مثبتی در آینده‌ی شما نداشته باشد.

۲- یک برنامه‌ی منظم به شما آرامش می‌دهد؛ زیرا همین‌که بدانید مراحل رسیدن به آزمون را طی می‌کنید به شما احساس آرامش خواهد داد و بدون برنامه دچار سردرگمی خواهید شد و نخواهید دانست که از کجا شروع کنید و چگونه روزهایتان را بگذرانید.

۳- برنامه‌ریزی زمان، موجب کاهش استرس و رهایی انرژی می‌شود. برنامه‌ریزی و سامان‌دهی روز، هفته و ماه احساس کنترل و تسلط بیشتری بر آزمون را برای شما به ارمغان می‌آورد و احساس می‌کنید که مسئولیت آزمون را به دوش دارید. در واقع موجب افزایش عزت نفس شما شده و قدرت شخصی‌تان را بهبود می‌بخشد.

۴- برنامه‌ریزی، تمرکز حواس را آسان و ذهن‌تان را برای یادگیری بهتر آماده می‌کند.

۵- برنامه‌ریزی در افزایش میزان درک و یادگیری شما بسیار اثر می‌گذارد و علاوه بر این، شما را از سرگردانی و نگرانی نجات می‌دهد؛ زیرا در بسیاری از موارد، داوطلبان برای مطالعه پشت میز می‌نشینند ولی نمی‌دانند چه درسی را بخوانند یا چه مقدار از کتاب را تا چه وقت مطالعه کنند؛ از این رو، مدتی را صرف فکر کردن درباره‌ی این موضوع کرده و پس از مدتی سرگردانی شروع به مطالعه می‌کنند، ولی اگر برنامه‌ی درستی داشته باشند می‌دانند چه درسی را مطالعه کرده تا چه مدت آن را بخوانند، و همین مسأله‌ی به‌ظاهر کم اهمیت، تأثیر زیادی در یادگیری دارد و بدین وسیله می‌توان به سادگی به هدف خود رسید.



### موانع اجرای صحیح برنامه‌ریزی درسی

- عدم تسلط بر موضوعات درسی: شما با شرکت در کلاسهای آموزشی می‌توانید در رفع اشکالات درسی خود دست‌آوردهای قابل توجهی کسب کنید.

- عدم شناخت نقاط ضعف و قوت خود و تلاش در برطرف کردن آنها: برای غلبه بر این مشکل می‌توانید در آزمون‌های آزمایشی مؤسسه شرکت نمایید. در صفحات آینده اهمیت آزمون‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد آزمون‌های مؤسسه بررسی می‌شود.

**اولین قدم** برای شروع برنامه‌ریزی، تعیین هدف و مکتوب کردن آن در صفحه‌ی ۱۰ و سپس پرکردن جدول زمان‌های مطالعه در صفحات ۵۱ تا ۹۰ و جدول تنظیم منحنی فعالیت شخصی در صفحه‌ی ۱۲ است. براساس این جدول، شما می‌توانید زمان‌هایی را که در آن توان بیشتری دارید، یا برحسب فعالیت‌های خود (شرکت در کلاس آموزشی، خواب و ...) فرصت‌های مناسب خود را مشخص کنید.

«ویژگی بی‌نظیری وجود دارد که هر انسانی، برای پیروزشدن باید از آن برخوردار باشد و آن تعیین کردن هدف است. این که انسان به درستی بداند که چه می‌خواهد و برای دست یابی به هدفش اشتیاقی سوزان داشته باشد.»  
(نابلئون هیل)

### تعیین هدف و مقصد (مکتوب فکر کنید)

از جمله عواملی که نقش آن در موفقیت افراد و رسیدن به اهداف معین انکار ناپذیر است، مدیریت زمان است. بدیهی است که تنها دانستن این نکته مهم نیست، بلکه باید بکوشیم که به آن عمل کنیم. به عبارتی ابتدا ما باید یک تصویر واضح از هدف خود که قبولی در آزمون وکالت است، تعیین کرده و آن را علاوه بر ذهن خود در جای قابل دسترسی مکتوب کنیم. زیرا اهداف مکتوب می‌تواند شما را از سرگردانی در جزئیات بی‌فایده برهاند. نباید از یاد برد که بزرگترین مانع برای رسیدن به هدف و موفقیت در آن، فراموش کردن یا عدم توجه کافی به آن است؛ درغیراین صورت شما زمان‌های بسیاری را در مسیر جزئیات بی‌ثمر هدر خواهید داد و این، نقطه‌ی آغاز مدیریت زمان شما برای قبولی در آزمون

کارآموزی و کالت است.

بعد از تعیین هدف باید وقت خود را برنامه‌ریزی نموده و تلاش کنید تا از فرصتی که در اختیار دارید بهترین استفاده را بنمایید. شما باید در این راه دائماً به خود انرژی مثبت داده و هدف خود را به شیوه‌ای مثبت بیان کنید؛ زیرا وقتی اندیشه‌های مثبت را در سر بپرورانید، در مسیر دست یابی به پیامدهای مثبت قرار می‌گیرید.

پائولو کوئیلو می‌گوید: «خداوند در زندگی هرکس مسیری قرار داده است، که باید آن را طی کند؛ نشانه‌هایی را که خداوند بر سر راهتان قرار داده اند، بخوانید.»

اکنون با مکتوب کردن هدف خود در کادر پایین و با تمرکز بر مأموریت شخصی و هدفی که در این دوره‌ی زمانی پیوسته دارید به سوی دستاورد با ارزش خود و نتیجه‌ی مطلوب حرکت کنید.

یادداشت:

---

---

## تنظیم منحنی فعالیت شخصی

در طول روز توان اجرایی هرکس دچار نوسان و تغییر است. این تغییرات به‌طور طبیعی از فردی به فرد دیگر متفاوت، اما قابل پیش بینی است. طبق بررسی‌های آماری، متوسط فعالیت روزانه و نوسانات آن به شرح زیر است:

- بالاترین سطح فعالیت‌ها معمولاً هنگام صبح صورت می‌گیرد. این سطح از فعالیت، مجدداً در نیمه‌ی دوم روز به دست نخواهد آمد.

- بعد از ظهر و به‌طور مشخص بعد از صرف ناهار، دوره‌ی کندی فعالیت و رکود شروع می‌شود.

- بعد از غروب، منحنی اجرا به‌طور پیوسته سقوط می‌کند تا اینکه در چند ساعت بعد از نیمه شب به پایین‌ترین نقطه‌ی خود می‌رسد.

هر داوطلب باید آهنگ نوسانات و تغییرات روزانه‌ی خود را رصد کند تا بتواند مباحث مهم و دشوار را برای نقطه‌ی اوج در صبح تنظیم کند. همچنین در طی زمانی که فعالیت رو به کاهش می‌گذارد، نباید برخلاف آهنگ بیولوژیک خود کاری انجام دهید، بلکه سعی کنید تا با تمدد اعصاب به مباحث سبک‌تر پردازید. وقتی در اواخر بعدازظهر منحنی فعالیت شما صعودی می‌شود، می‌توانید مطالعه‌ی مباحث مهم را از سر بگیرید.

بر اساس این منحنی، اوقات مطالعه‌ی خود را در جدول ذیل بنویسید.

زمان در نظر گرفته شده	وقت
تا	ششم از
تا	هفتم از
تا	هشتم از
تا	نهم از
تا	دهم از

زمان در نظر گرفته شده	وقت
تا	اول از
تا	دوم از
تا	سوم از
تا	چهارم از
تا	پنجم از

## مزایای شرکت در آزمون‌های آزمایشی چتر دانش

- ۱- برنامه‌ریزی علمی بر اساس موضوع مواد قانون؛
- ۲- طراحی سؤالات مفهومی و شبیه‌سازی شده توسط اساتید معتبر؛
- ۳- هفت دور مطالعه تا روز آزمون؛
- ۴- ارائه‌ی دفترچه‌ی سؤال و پاسخنامه‌ی تشریحی - آموزشی بعد از هر آزمون؛
- ۵- صدور کارنامه‌ی اولیه بلافاصله بعد از آزمون؛
- ۶- صدور کارنامه‌ی تحلیلی که خود نقش مشاور را دارد؛
- ۷- شباهت رتبه‌های کسب‌شده در این آزمون‌ها با آزمون اصلی؛
- ۸- جامعه‌ی آماری گسترده و امکان ارزیابی دقیق‌تر داوطلبان؛
- ۹- فایل صوتی تحلیل سؤالات در پروفایل داوطلبی.

## اهداف آزمون‌های آزمایشی مؤسسه‌ی چتر دانش

۱. ارزیابی آموخته‌های یک دوره‌ی مطالعاتی؛
۲. پیروی از برنامه‌ی زمانی آموزشی و متناسب با محدوده‌ی آزمون‌ها به عنوان انگیزه‌ی مطالعه؛
۳. آشنایی با مهارت تست‌زدن؛
۴. آشنایی با مهارت زمان‌بندی مناسب در جلسه‌ی آزمون؛
۵. آشنایی با مهارت مورد نیاز به‌منظور موفقیت در جلسه‌ی آزمون؛
۶. آشنایی با نکات مهم دروس و فراگیری نکات کلیدی آموزشی در مطالعه‌ی پاسخهای تشریحی؛
۷. آشنایی با شرایط فیزیکی مشابه آزمون اصلی؛
۸. به‌دست‌آوردن مهارت‌های مورد نیاز برای کسب آمادگی‌های علمی و روانی قبل از جلسه‌ی آزمون؛
۹. کسب تجربه در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب قبل از آزمون؛
۱۰. مهارت تنظیم خواب شب قبل از آزمون؛
۱۱. مرور مباحث طی آزمون‌های مختلف و متوالی؛
۱۲. آشنایی با مرورهای اجمالی مورد نیاز در روزهای قبل از آزمون؛
۱۳. شناسایی نقاط ضعف و قوت درسی و برنامه‌ریزی مناسب آموزشی متناسب با آن؛
۱۴. آشنایی با سطح سؤالات آزمون اصلی با توجه به استاندارد بودن سطح سؤالات آزمون؛
۱۵. کسب مهارت تسلط بر مطالب و سرفصل‌های مختلف درسی در یک جلسه‌ی آزمون؛
۱۶. تمرین افزایش تمرکز در جلسه‌ی آزمون.

## یک پیشنهاد برای شرکت‌کنندگان آزمون‌های آزمایشی

داوطلبان محترم! به‌منظور تثبیت مطالب مطرح‌شده در هر مرحله‌ی آزمون و صرفه‌جویی در وقت و استفاده از آموزه‌های دیگر دوستان شرکت‌کننده در آزمون‌های آزمایشی، توصیه می‌شود بلافاصله بعد از برگزاری هر مرحله از آزمون، قبل از رجوع به پاسخنامه برای بررسی پاسخ‌سؤالات، به صورت گروه‌های سه‌الی چهار نفری در یک محیط ساکت و آرام گرد هم آید و هر یک از داوطلبان به صورت مستقل استدلال خود را در مورد گزینه‌ی مورد انتخاب خود جهت پاسخ سؤال‌ها بیان نمایند و بعد از بیان استدلال‌های تمامی گروه در مورد هر سؤال، به صورت جداگانه به پاسخنامه رجوع و یک بار دقیقاً متن سؤال و پاسخ صحیح را بخوانید. بدین ترتیب تمامی سؤالات، یک به یک و بدین نحو بررسی و پاسخ صحیح آن مشخص شود.

داوطلبان عزیز! پاسخگویی به سؤالات با این شیوه، دو الی سه ساعت وقت نیاز دارد و به داوطلبان توصیه می‌شود مواظب باشند فشار و خستگی ناشی از این روش باعث ترک آن نگردد؛ چرا که شیرینی قبولی شما خستگی این روش را از تن و جان شما خواهد زدود.

پیشنهاد دیگر جهت تسریع و تثبیت مطالب، علی‌الخصوص قوانین، حاشیه‌نویسی هر یک از مواد قانونی است. به داوطلبان توصیه می‌گردد از این روش استفاده کنند و آنچه را که از یک ماده برداشت می‌کنند در کنار همان ماده بنویسند؛ زیرا این روش از حفظ‌کردن مواد بدون درک آن جلوگیری می‌نماید. گرچه این روش در ابتدای مطالعه وقت‌گیر به‌نظر می‌رسد اما مزیت این روش در مرور و جمع‌بندی مطالب نمایان می‌گردد. نتیجه‌ی این روش در درس حقوق مدنی بسیار محرز است؛ چون همان‌طور که داوطلبان اطلاع دارند سؤالات حقوق مدنی، اغلب استنباطی و درک مفاهیم است. و این سؤالات با حفظ‌کردن مواد قانونی بدون درک آنها قابل پاسخگویی نخواهند بود.

## از کجا شروع کنیم؟

برای جلوگیری از سردرگمی باید بدانیم که از کجا باید شروع کنیم. یعنی وقتی کتاب‌های مورد نظر خود را سبک و سنگین کردیم و مدت لازم را برای مطالعه به آنان اختصاص دادیم باید تعیین کنیم که ابتدا از چه کتاب‌هایی شروع کنیم.

بعضی از افراد از کتاب‌های سخت شروع می‌کنند تا به کتابهای آسان برسند. بعضی دیگر برعکس از کتاب‌های آسان به مشکل حرکت می‌کنند و پاره‌ای دیگر ترجیح می‌دهند که کتابهای آسان و مشکل را با هم بخوانند.

این که یک کتاب را تا پایان می‌خوانید؛ آنگاه به سراغ کتاب دیگر می‌روید یا این که برنامه‌ی روزانه‌ی شما متنوع است و مثلاً فصل‌هایی از چند کتاب را برای مطالعه‌ی روزانه در نظر می‌گیرید، هریک از این‌ها سلیقه‌ی شخصی است و به عادات مطالعه‌ی شما بستگی دارد. آنچه در اینجا مهم است این است که مطالعه‌ی دروس دشوار را به ساعاتی که فکر می‌کنید بازدهی بیشتری دارید موکول کنید؛ همچنین سعی کنید ترکیب کتاب‌هایی را که برای مطالعه انتخاب می‌کنید به گونه‌ای باشد که حین مطالعه و یادآوری مطالب آنها، تداخل ایجاد نشود.

**تنظیم ساعات مطالعه:** درواقع، با توجه به شناختی که هر شخص از خود دارد می‌تواند بهترین برنامه را برای خود تدوین کند. تنها توصیه‌ای که می‌توانیم در این مورد داشته باشیم این است که در شروع مطالعه و درماه‌های اول بهتر است زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهید؛ چون هیچ‌کس از آینده اطلاع ندارد و مشخص نیست که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر فرد در شروع مطالعه وقت زیادی برای آن صرف کند چنانچه در طول برنامه حادثه‌ی غیرمنتظره‌ای هم برایش پیش بیاید؛ اگر چنین حادثه‌ای مدتی وقت او را اشغال کند یا ساعات کمی برای مطالعه‌اش باقی بگذارد باز هم به دلیل اینکه چنین فردی در ابتدا ساعات زیادی صرف مطالعه کرده انگیزه‌ی خود را از دست نخواهد داد.



## روش‌های تست‌زنی

در مراحلِ گوناگونِ برنامه‌ریزی خود چند مرحله فعالیت تستی را به شرح زیر در نظر بگیرید:

### فعالیت‌های تستی در چهار مرحله تعریف شده‌اند:

۱. فعالیت تستی ۱
۲. فعالیت تستی ۲
۳. آزمون تستی
۴. تجزیه و تحلیل آزمون

فعالیت تستی ۱: تست‌ها را روخوانی کنید و تا آنجا که توانایی شما اجازه می‌دهد به آنها پاسخ دهید.

در این مرحله، پس از اتمام فعالیت خود باید برگردید و تا آنجا که می‌توانید با مراجعه به منابع و دیگر کتب مرجع، عیوب کار خود را برطرف نمایید. این بسیار مهم است که شما شخصاً به اشتباهات خود برسید و برای رفع آن اقدام نمایید. فعالیت تستی ۲: مرور و تکرار تست‌های قبلی با تمرین سرعت عمل و در نظر گرفتن زمان استاندارد برای هر مجموعه تست.

آزمون تستی: شرکت در یک آزمون آزمایشی طبقه‌بندی شده. تجزیه و تحلیل آزمون: بررسی عملکرد خود در آزمونی که شرکت کرده‌اید توسط خود شما و بار دیگر خودآزمایی و مورد ارزیابی قرار دادن خود.

\* یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای تست‌زدن در وهله‌ی اول آن است که پس از خواندن هر مبحث، به تست‌های آن مبحث پاسخ دهید؛ یعنی وقتی درسها را خواندید و خود را آماده دیدید برای خود تست‌هایی را مشخص کنید و به آنها پاسخ دهید.

## ترتیب پاسخگویی در دفترچه‌ی آزمون

به همان ترتیبی که در دفترچه گنجانده شده پاسخ دهید، اما در حین پاسخگویی نباید وقت‌تان را صرف سؤالات دشوار کنید.

باید یک بار به‌طور کامل دفترچه را مرور کنید و در زمان موجود بهتر است فرصت پاسخگویی به هیچ تستی را از دست ندهید. با یک علامت (به‌عنوان مثال، ضربدر)، برای تست‌هایی که احساس می‌کنید توانایی پاسخگویی به آنها را ندارید و با علامت «-» برای تست‌هایی که احساس می‌کنید اصلاً نمی‌توانید به آنها پاسخ دهید، به سرعت از روی تست‌های مشکل و وقت‌گیر، بگذرید تا در زمان مشخص بازگشته و برای حل تست‌های سخت‌تر و مرور دوم به آنها بپردازید.

پس از اتمام مرور سؤالات هر درس به زمان صرف شده و نیز زمان باقی‌مانده از آن درس توجه و از آن به‌خوبی استفاده کنید.

هر پنج سؤال، یک بار شماره‌ی تست‌ها را در دفترچه سؤالات با شماره‌ی پاسخنامه مطابقت دهید. از پاسخگویی به سؤالات در دفترچه‌ی سؤالات و انتقال پاسخ‌ها در انتهای کار بپرهیزید.

احتمال دارد چند سؤال اول خیلی دشوار باشد؛ پس به این فکر نباشید که به تمام سؤالات پاسخ دهید؛ چرا که شما را مضطرب خواهد کرد.

باید بدون نگرانی، با این احتمال که به چند سؤال هم پاسخ نمی‌دهید با اتخاذ همان شیوه مرور اجمالی سؤالات و دو مرحله‌ای کردن کار؛ یعنی مرحله‌ی اول پاسخگویی به سؤالات آسان و مرحله‌ی دوم مرور و پاسخگویی به سؤالات سخت، کار را دنبال کنید.

## روش مطالعه‌ی عمیق دروس

مطالعه به معنای به دقت نگریستن در هر چیزی برای واقف شدن به آن است. هر کاری اگر از راه درست آن انجام شود، هم وقت و انرژی کمتری صرف آن خواهد شد و هم نتیجه‌ی بهتری از آن خواهیم گرفت. مطالعه کردن نیز از این قاعده مستثناء نیست. روش‌های متفاوتی از سوی کارشناسان آموزشی در خصوص روش صحیح مطالعه، ابداع و ارائه شده است. بررسی‌های این روش‌ها نشان می‌دهد که آنها در چهار مرحله‌ی اساسی زیر مشترک هستند:

### ۱- مطالعه‌ی اجمالی یا پیش‌خوانی

در این مرحله برای یادگیری بهتر، باید مقدماتی مورد بررسی قرار گیرد و باید خواننده بداند موضوع مورد نظر از چه مسائلی آغاز و به کجا ختم شده و چه مباحث و تیتروهای اساسی را دربر می‌گیرد.

این مرحله در درک مطلب و افزایش سرعت مطالعه بسیار مهم است. زیرا مغز شما با این مرحله آماده‌ی جذب سریع مطالب در مرحله‌ی بعد خواهد شد. بنابراین، هرچه بررسی کلی را دقیق‌تر انجام دهید، سریع‌تر خواهید خواند و بهتر درک خواهید کرد.

### ۲- مطالعه‌ی تجسمی یا خواندن برای فهمیدن

در این مرحله خواننده باید تمام تلاش خود را به کار بندد تا مفهوم و معنای مطالب را به‌طور عمیق درک کند. کنجکاوی و دقت از ویژگی‌های اصلی این مرحله است. برای درک مطالب باید سعی کرد تا با طرح سؤالاتی راجع به مبحث مورد نظر، ذهن خود را برای یافتن پاسخ مورد نظر به چالش و مبارزه فرا خوانیم. خواننده برای یافتن پاسخ سؤالات خود، زیر مطالب مهم خط می‌کشد، علامت‌گذاری می‌کند؛ خلاصه‌نویسی و یادداشت برداری انجام می‌دهد و نکات مهم را به زبان خود بازنویسی می‌کند.

### ۳- مطالعه برای به‌خاطر سپردن یا تسلط بیشتر

حتی اگر مطالب را به‌خوبی هم درک کرده باشید؛ در این مرحله باید اطلاعات بسیاری را که درباره‌ی مبحث خاصی به دست آورده‌اید، سازماندهی کنید و در انجام این کار، ابتکار و خلاقیت به خرج دهید.

اساسی‌ترین طریق سازماندهی، ثبت دقیق اطلاعات و افزایش درک شماست. علاوه بر این، با سازماندهی اطلاعات می‌توانید مطالب زیادتری را به‌مدت بیشتری نگهداری کرده و به‌خاطر بسپارید. سعی کنید با کتاب بسته، الگو را طرح ریزی مجدد کنید و با ازبرخوانی و پرسیدن از خود، ذهن خود را به‌کار وادارید و با انجام فعالیت‌های تستی، مطمئن شوید که می‌توانید به سؤالات احتمالی پاسخ دهید. (برای این منظور به بخش روش‌های تست‌زنی در همین کتاب مراجعه شود.)

#### ۴- مرور مطالب آموخته شده

پس از اتمام مطالعه‌ی دقیق یک مبحث، مجدداً تمام آن را دوباره‌خوانی کنید تا به یک درک جامع از آموخته‌ها دست یابید. هنگام دوباره‌خوانی مطالب، بررسی کنید که آیا نکات آن، به ویژه نکات اصلی و خلاصه را به‌یاد می‌آورید یا خیر؟

زیرا برای قبولی در آزمون باید بر روی حافظه‌ی بلندمدت خود حساب کنید و برای ورود مطالب از حافظه‌ی کوتاه مدت به حافظه‌ی بلندمدت، باید با مرور و تکرار، شرایطی را به وجود بیاورید تا مطالب مورد نظر به بخش پایدار حافظه وارد شوند. برای جلوگیری از این فراموشی بهتر است مطالب آموخته‌شده به ترتیب‌های منظم مرور شوند. برای این مرحله می‌توانید از فعالیتِ تستی «۲» کمک بگیرید و به مبحث مهارت مرور در همین کتاب مراجعه کنید.

در پایان، شرکت در یک آزمون تستی آزمایشی به‌منظور بررسی عملکرد خود و اطمینان از میزان یادگیری هر مبحث و نکات مهم آن می‌تواند در موفقیت شما برای آزمون بسیار راهگشا باشد.